

あなたが主役

# 伊豆市民ささえ合い活動

ガイドブック

ロコトレ  
OB会

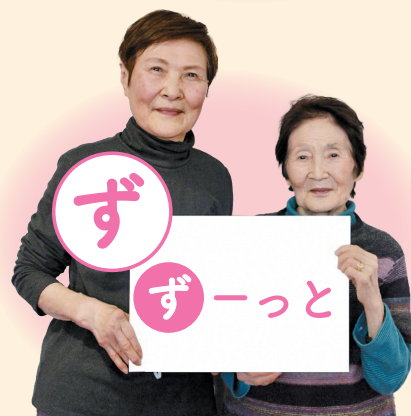
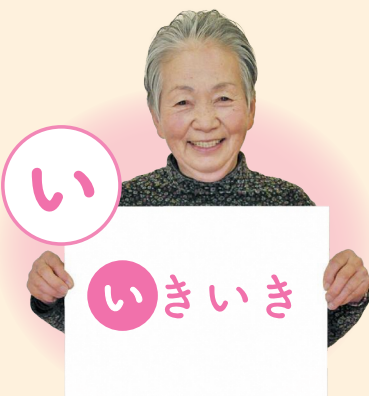
居場所

認知症  
カフェ

サービスB

ベンチ  
プロジェクト

みんなで目指そう!



# 誰もが住み慣れた地域で 安心して暮らせるために

一人暮らしや高齢者のみの世帯、認知症高齢者の増加など、地域の課題に対応するために、『居場所づくり』『生活支援』『移動支援』など住民が主体となって取り組んでいます。

## 住民主体の通いの場

ロコトレ  
OB会

居場所

認知症  
カフェ

サービスB  
(通所型)

## ロコトレOB会

### ロコトレ教室

市が開催する介護予防のための運動教室で、リハビリ専門職が「ロコトレ体操」などを指導します。

「ロコトレ教室」終了後、参加者が自主的に集まって、ロコトレ体操などを続けています。運動や交流を継続して、健康づくり、介護予防を目指します。年1回、リハビリ専門職が運動機能評価を行い、運動の効果を確認しています。各地区の地域包括支援センターが活動を支援しています。



### ① 修善寺

ロコトレOB会

## 熊坂OB会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・きよしのズンドコ節

活動風景





② 修善寺

ロコトレOB会

かつらOB会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・シルバーリハビリ体操

運動大好き！様々な体操をしています。みんな明るくパワフル。男性の参加者も多いです。

活動風景



③ 修善寺

ロコトレOB会

すみれ会湯舟

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・ハイキング
- ・自然農法勉強会
- ・野菜作りの情報交換
- ・料理の情報交換
- ・お茶会（コロナ前）

湯舟、紙谷、北又のメンバー10人で楽しく行っています。月2回ほぼ全員参加。終わるとすぐに帰り、畑仕事です。

活動風景



④ 修善寺

ロコトレOB会

大平もくれん会

こんなことをやっています！

- ・タオル体操
- ・ラジオ体操
- ・きよしのズンドコ節

コロナの中、皆に会って笑顔♥ロコトレ体操等でフレイル予防をしています。みんなやればHAPPYです！

活動風景



⑤ 修善寺

ロコトレOB会

本立野さくら会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操（第1・第2）
- ・タオル体操
- ・リハビリ体操
- ・ニチイの体操
- ・チューブ体操
- ・ボール蹴りなど

体操をして歌やボール蹴り、時には畑や病院の話に花がさく楽しい♥さくら会です。

活動風景





⑥ 修善寺

ロコトレOB会

生きいきプラザ  
OB会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・立ち体操
- ・きよしのズンドコ節

活動風景



和気あいあいと気軽に楽しく、誰でも参加できる場所です。

⑦ 修善寺

ロコトレOB会

加殿ロコトレ  
OB会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・健康体操
- ・談話

活動風景



⑧ 修善寺

ロコトレOB会

柏久保  
ロコトレ体操

こんなことをやっています！

- ・年1回の体力測定実施
- ・トレーニング方法の指導がある
- ・区内高齢者の状況把握ができる

活動風景



少人数でまとまり、和気あいあいと楽しく行っています。

⑨ 修善寺

ロコトレOB会

大野OB会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・きよしのズンドコ節
- ・養血補気益寿功
- ・例外的にウォーキング

活動風景





10 中伊豆

ロコトレOB会

## 水曜会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・季節の野菜の育て方の教えあい
- ・健康についての雑談

現在会員11人。気軽におしゃべりをして楽しい仲間です。一緒に参加しませんか？

活動風景



11 中伊豆

ロコトレOB会

## がんばる会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・お料理レシピやいろんな情報交換
- ・公民館の掃除

主に筏場、姫之湯、貴僧坊地区の住民が集まり、楽しく活動しています。

活動風景



12 中伊豆

ロコトレOB会

## 城ロコトレOB会

こんなことをやっています！

- ・3B体操（月に2回）
- ・ラジオ体操
- ・六仙の里で花見
- ・大室山や虹の郷へおでかけ

毎月2回は講師を招いて3B体操をしています。季節の行事も取り入れています。

活動風景



13 中伊豆

ロコトレOB会

## 月曜会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操
- ・みんなの体操
- ・リハビリ体操
- ・足 元気体操
- ・3B体操（月に2回）

ロコトレ教室後にできた中伊豆地区第1号のOB会です。いろんな体操で健康増進！

活動風景





14 中伊豆

ロコトレOB会

木曜会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・お手玉で指や腕の運動
- ・輪投げ
- ・吹き矢
- ・遠足（春・秋）

いろんな運動を取り入れ、楽しく活動しています。春・秋には遠足でリフレッシュ！

活動風景



15 中伊豆

ロコトレOB会

八幡  
ロコトレ会

こんなことをやっています！

- ・季節行事の企画・運営
- ・健康講座
- ・ゲーム・歌・脳トレ
- ・お楽しみハイキング
- ・六仙の里ふるさとウォーキング

元気で仲良く支えあい、おしゃべり・運動しています。楽しいよ！待ってま〜す！

活動風景



16 中伊豆

ロコトレOB会

梅木会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操（第1・第2）
- ・健康に関する話
- ・タオル体操
- ・ストレッチ体操
- ・野菜や花づくりに関する話

徒歩で参加できる集会所で、和気あいあいとおしゃべりや体を動かしています。

活動風景



17 中伊豆

ロコトレOB会

ロコトレ  
天城高原

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操（第1）
- ・タオル体操
- ・チューブ体操
- ・伊東市の健康体操  
（同じ天城高原内の居場所に1回参加）

男性も女性に負けずに元気はつらつ！  
休憩時間に話が弾みすぎてしまうことも...

活動風景





18 中伊豆

ロコトレOB会

## 大東会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操、片足1分間
- ・壁につかまってストレッチ
- ・四季折々の食事会
- ・桜の下でお琴を聴く会
- ・近隣の名所巡りや買い物ツアー

活動風景



各々のペースで、ゆるやかに、長く続けられることを目標に活動しています。

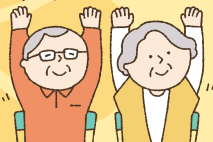
19 中伊豆

ロコトレOB会

## ひまわり会

こんなことをやっています！

- ・タオル体操
- ・年に1~2回お茶会



活動風景



20 中伊豆

ロコトレOB会

## 金曜会

こんなことをやっています！

- ・タオル体操
- ・ストレッチ体操
- ・体育館内でウォーキング
- ・しりとり遊びで脳トレ

活動風景



令和4年度から活動開始しました。仲良く、無理なく続けられるようにやっています。

21 中伊豆

ロコトレOB会

## 木せい会

こんなことをやっています！

- ・健康講座
- ・おしゃべり会
- ・ハイキング
- ・スマホ教室
- ・出前話し会を聴く

活動風景





22 中伊豆

ロコトレOB会

## あじさい会

こんなことをやっています！

- ・ラジオ体操
- ・タオル体操
- ・ランチを兼ねておしゃべり会
- ・公民館の草取り

上和田地区の仲間が、健康でいられるように、少ない人数でも活動しています。

活動風景



23 天城

ロコトレOB会

## もみじ会 (A&B)

こんなことをやっています！

- ・ストレッチで身体をほぐす
- ・コグニサイズで頭を刺激する
- ・たまにはゲーム
- ・ノルディックウォーキング

湯ヶ島宿のお嬢さん達がいっぱい参加し、わいわい・がやがや体操しています。近くのいろんな地区から参加しています。談笑しながらの体操が楽しいですよ！

活動風景



24 天城

ロコトレOB会

## すこやか会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操ばっちり
- ・指体操



タフなリーダーのもと、メンバーが入れ替わりました。他の地区からの参加もOK！

活動風景



25 天城

ロコトレOB会

## 持越会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操ばっちり
- ・指体操



時間になったら公民館に集合！！体操の号令も自分達でやっています。

活動風景





26 天城

ロコトレOB会

# 市山会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチで身体をほぐす
- ・脳トレ体操
- ・コグニサイズ



令和4年8月から活動を始めました。毎月2回、みんなで一緒に身体を動かすのが楽しみです。

活動風景



27 天城

ロコトレOB会

# 門野原会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操ばっちり
- ・指体操



田園の中の公民館で、わいわいと和やかに身体を動かしています。

活動風景



28 天城

ロコトレOB会

# 上船原会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操
- ・ゲートボール



毎週ゲートボールもしています。隔週で体操もばっちり！ベンチで休憩もできます。

活動風景



29 天城

ロコトレOB会

# 佐野会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ体操
- ・レクリエーション
- ・笑いヨガ
- ・ノルディックウォーキング

体操だけでなく、公民館の外へ飛び出して身体を動かすこともしています。

活動風景





30 土肥

ロコトレOB会

## ひまわり会

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・リハビリ体操
- ・チューブ体操

男性参加者も多い和気あいあいなOB会！  
みんなで楽しく健康づくり！

活動風景



31 土肥

ロコトレOB会

## 屋形すこやか会

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・筋カトレーニング

令和4年スタート！久保田兄さんのロコトレ教室★無理なく楽しい健康づくり！

活動風景



32 土肥

ロコトレOB会

## はまゆうの会

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・リハビリ体操
- ・歌や踊り
- ・情報交換

みんなが主役のロコトレOB会！  
体操はもちろんおしゃべりも盛り上がります！

活動風景



33 土肥

ロコトレOB会

## けやき会

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・チューブ体操
- ・わなげ

みんなで集まったの体操はカラダもココロも  
気持ちいい！！運動が繋ぐ地域の仲間！

活動風景





# 居場所

誰もが自由に集い、自由に過ごせる「居場所」

地域住民が主体となって運営しています。高齢者、障がい者、子どもなどの垣根なく、誰もが気軽にふれ合える身近な地域交流の場です。

新たな居場所の立ち上げや運営のお手伝いは、各地区の地域包括支援センターにご相談ください。

運営費は、市の補助金を活用できます。



34 修善寺

居場所

## ニュータウン ともえかい 友笑会

こんなことをやっています！

- ・麻雀教室—毎土曜参加者募集中
- ・スマホ教室—個人指導 Wi-Fi 有
- ・皆で体操を！ DVD を見ながら
- ・楽しい卓球—卓球台は常設
- ・季節の行事—雛飾、鯉幟、七夕
- ・茶話会—予定のない時談話室で
- ・手芸—小物作り、工作、紙切り
- ・散歩—気候の良い時に虹の郷へ

皆様が来て良かった！また行きたい！  
と思える場、充実感の共有や新しい友  
との語らいの場を目指しています。

活動風景



みんなで楽しく  
おしゃべりタイム♪



手芸教室

健康麻雀



35 修善寺

居場所

## エンジョイ クラブ絆

こんなことをやっています！

- ・体操
- ・DVD 鑑賞
- ・時節に即した講演
- ・ビンゴゲーム



活動風景



出るかな？  
(ビンゴゲーム)



ここかな？  
(ツボ押し)



熊坂公民館で  
やっています！

36 修善寺

居場所

## 大津さんち

こんなことをやっています！

- ・登校の見守り月～金毎日
- ・小学生へ野菜作りの楽しさ指導
- ・小・保・こども園野菜作り支援
- ・夕方市
- ・フレイル予防体操月 2 回
- ・折り紙教室月 2 回
- ・一人暮らしの見守り声掛け
- ・缶、牛乳パックを集め学校へ

明るく楽しい人たちの集まりです。  
ロコモ体操やレクダンス、子どもたちと  
輪投げや卓球などを楽しんでいます。

活動風景



37 修善寺

居場所

## ののほな

こんなことをやっています！

- ・わがまちウォーキング
- ・はり灸体験
- ・英会話に親しもう
- ・新聞ちぎり絵を楽しく
- ・着物を着て歩こう
- ・展示会（防災、絵画など）

好きな事興味のある事得意な事を教えたり、教えてもらったりできる仲間づくりの場です。やりたい事どんどんやりましょう。気軽に参加を！

活動風景



38 修善寺

居場所

## 緑ヶ丘 井戸端会議

こんなことをやっています！

- ・足踏み体操、口腔ケア体操
- ・旅行気分为名物お取り寄せ
- ・季節の食事
- ・男性向け居場所
- ・セラピューティック・ケア
- ・笑いヨガ

以前のデイサービス会場を活かした、  
自宅開放型の居場所です。フレイル予防の為、おしゃべりや体操などで楽しく過ごします。

活動風景





39 修善寺

居場所

## クラブ柏久保

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・脳トレ
- ・天桂寺さんの法話
- ・茶話会



地域の皆さんと「住み慣れた場所で、健やかに暮らせるように」と考え、社会参加と健康維持を目的にふれあい活動を行っています。

活動風景

天桂寺さんの法話



みんなで脳トレ



40 中伊豆

居場所

## 天城甘茶の会

こんなことをやっています！

- ・ストレッチ
- ・卓球初心者への指導
- ・ダブルス試合形式の練習
- ・歓談
- ・お楽しみ会  
(状況に応じて)



年齢も性別も関係なく、和気あいあいと活動しています。卓球を通し、回を重ねるごとに親睦が深まっています。どなたでもウェルカムです！

活動風景



41 中伊豆

居場所

## いこっと大東

こんなことをやっています！

- ・カフェ(参加費100円)でお茶やコーヒー、手作りお菓子を提供
- ・草履づくり
- ・手芸、裁縫(袋や洋服作りなど)
- ・歌の会
- ・お琴の会
- ・健康講座



住民が趣味・特技を活かし、活動の幅がどんどん広がっています。みんなの交流の場でもあり、カフェも開催しています。

活動風景



楽しいお茶会



かき水で暑気払い



手足使って草履づくり



看板娘

居場所

42 中伊豆

居場所

## 男組

ひとり暮らしの男性の遊び場です。  
体力、気力、容姿が衰えたなら...。  
ぜひ「男組」に来てください。  
若返ります、きっと！

こんなことをやっています！

- ・食事会（ランチ）
- ・バーベキュー、ピザ会
- ・観光
- ・合コン
- ・カラオケ
- ・おしゃべり

活動風景



43 天城

居場所

## 居場所in湯ヶ島 地域づくり協議会

住民の皆さんが立ち寄り、情報交換できる場です。教室を開催し、ふれあい集まる機会を作ります。

こんなことをやっています！

- ・朗読会
- ・そば打ち体験会



44 天城

居場所

## 健康教室 湯ヶ島地域づくり協議会

医療関係の専門講師が担当しています。地域の高齢者が集って、身体を動かしています。身体も心も若返りますよ。

こんなことをやっています！

- ・ボールを使った体操
- ・ゴムバンド体操
- ・ストレッチ体操

活動風景





45 土肥

居場所

# さくら会

こんなことをやっています！

- ・季節ごとのレクリエーション
- ・リハビリ体操
- ・ロコトレ体操
- ・お茶会
- ・読み聞かせ

活動風景



図書館による  
読み聞かせ♪



46 土肥

居場所

# 菜の花会

こんなことをやっています！

- ・季節ごとのレクリエーション
- ・リハビリ体操
- ・ロコトレ体操
- ・お茶会

活動風景



47 土肥

居場所

# コスモス会

こんなことをやっています！

- ・季節ごとのレクリエーション
- ・リハビリ体操
- ・ロコトレ体操
- ・お茶会

活動風景



# 認知症カフェ

認知症の人やその家族だけでなく、どなたでも参加できます。認知症を正しく知るスタッフがここにはいます。地域で支えましょう。

48 中伊豆

認知症カフェ

おいでよ  
茶ふえ

こんなことをやっています！

- ・甘味、飲み物を提供
- ・おしゃべり会
- ・認知症や健康情報の資料提供
- ・一般的な介護、生活相談対応
- ・認知症相談の対応

活動風景



今日は紙芝居、  
なつかしいわ



あなたの番よ

懐かしい曲に  
ハミング〜♪



広い窓の居心地の良い空間で、談笑しながらゲームや脳トレをしています。帰りに野菜やお菓子を買っていくのも楽しみで黒糖タピオカも美味しいよ。

49 天城

認知症カフェ

ほっとカフェ

こんなことをやっています！

- ・お茶や軽食をとりながら談笑
- ・脳トレやパズルでトレーニング
- ・ゲームをしながら大騒ぎ



活動風景



50 天城

認知症カフェ

認知症カフェ  
そ〜ま

こんなことをやっています！

- ・みんなでワイワイお茶会
- ・コグニサイズで介護予防
- ・介護者家族の相談会
- ・絵手紙教室

活動風景





# サービス B

「サービス B」とは、住民同士が支え合う『住民主体のサービス』です。通所型と訪問型があります。

## 通所型

地域の公民館を利用し、ボランティアスタッフが中心となって、外出や交流の機会、運動やゲームなどの活動を提供しています。

## 訪問型

買い物や掃除、ごみ出しなど、ご自宅での生活のちょっとしたお手伝いをボランティアスタッフが行っています。



### ⑤1 修善寺

サービス B

サービス B  
通所型

## よってこ駅前

こんなことをやっています！

- ・ロコトレ体操
- ・カラオケ
- ・健康ゲーム
- ・団らん
- ・ボランティア活動など

子供から大人まで誰でも参加できる「地域の茶の間」。ロコトレ体操、カラオケ、手作り健康ゲーム等コロナ感染予防をし、皆楽しんでます。

みんなで体操



活動風景



こころはこうやって...

それっ！  
手作りポッチャ



小学生との交流会



### ⑤2 土肥

サービス B

サービス B  
訪問型

## 土肥の暮らしを支え合う会きずな

こんなことをやっています！

- ・ゴミ出し、草刈り、買い物、掃除などの生活支援
- ・地域サロンのサポート
- ・施設でのサポートなど

土肥地区で令和2年より活動開始。有償ボランティア活動を通し、住民同士で土肥の暮らしの支え合い活動を行っています。

活動風景



サービス B